

CAP 33

est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOOS), et les Comités sportifs départementaux.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis et Volley Ball.

Plus de 100 disciplines sportives

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est 33 centres en 2024

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon Pujols * 06 72 30 36 06	Lacau 05 56 03 21 01
Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 48 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 18 80 12
Belin-Bellet 05 56 88 38 96	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 96
Cenon 06 12 55 48 96	Florac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Villeneuve d'Ornon 05 57 30 78 76



Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30
☎ 05 56 16 18 18

Permanence CAP33
Aux heures d'activités et du lundi au vendredi 17h-19h (sauf 19/07 et 15/08)
☎ 06 33 83 59 77

Inscriptions : eysines.fr ou application Sportigo

3 formules sont à votre disposition :

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. Elles sont gratuites et sans inscription.

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.

LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE D'EYSINES

EYSINES

Gironde
LE DÉPARTEMENT

* CDC = Communauté de Communes

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.

PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** (août) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation danse Pompons** (juillet) **18h30-19h30**
▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Kick-boxing et Boxe anglaise** (juillet, sauf le 22) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Cardio-boxe** (juillet, sauf le 22) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation danse urbaine** (août) **20h-20h45**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (juillet) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **L.I.A 1** (août) **19h-19h45** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Volley sur herbe 3x3 20h** ▶ Chalet CAP33 (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (juillet) **9h30-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Handball** (juillet) **17h-18h**
▶ Salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Initiation Tennis** (août) **18h-19h** ▶ Courts de Tennis du Pinsan
- ▶ **Tabata** (août) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga-gym** (juillet) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Yoga-zen** (août) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Stretching 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Strong HIIT²** (juillet) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Pétanque doublette 20h** ▶ Terrain stabilisé du Pinsan (inscriptions à 19h30)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym bien vieillir³** (juillet) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Gym douce** (août) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Foot en marchand** (juillet) **10h-11h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Handball sur herbe** (juillet) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Badminton** (jeu libre) **18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Pound⁴** (août) **20h-20h45** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 11h-12h/18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Aquagym 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **cuisses abdos fessiers 19h-20h** ▶ chalet CAP33 (2 cases)

- ▶ **Zumba** (juillet) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ OU 2 CASES)

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC, rue Lucien PIET (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym sur chaise** (juillet) **10h-11h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Randonnée pédestre 10h30-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Boxe française 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Tennis de Table (jeu libre) 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **kali-escrima (arts martiaux philippins)** (juillet) **19h-20h**
▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Self défense** (juillet) **20h-21h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Yoga-dynamique 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aqua training 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Renforcement musculaire corps entier 19h-20h**
▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba 20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Tennis de Table simple 20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ **Basket 3x3 20h** ▶ COSEC de Saint-Médard-en-Jalles (1€, jeu libre gratuit à 19h)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet) **19h-20h**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua training 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** (sauf 30/08) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses Abdos Fessiers** (sauf 19/07 et 30/08) **19h-20h**
▶ Chalet CAP33 (2 cases)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton en famille (jeu libre) 10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Éveil multisports parents/enfants 3-6 ans** (juillet) **11h-12h30** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)

● Activités culturelles

Animations, jeu libre

(Sauf 19/07 et 15/08)

Du lundi au vendredi de 17h à 19h ▶ Chalet CAP33 :

Disc-golf, Pétanque, Quilles finlandaises, Football, Course d'orientation, Street golf, ...

En cas d'intempéries, permanence à la salle omnisports

Informations pratiques

▶ Suivez l'actualité sur www.eyssines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines

▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.

▶ Attention nouveauté : les inscriptions aux activités aquatiques et au Pilates se font sur internet : <https://www.eyssines.fr/> Ou en téléchargeant l'application Sportigo

▶ Ces logos, symbolisent l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Pratique en mixité (handi-valide), encadrée par un éducateur sportif diplômé

*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1^{re} séance gratuite, à partir de la 2^e séance

achat de cartes d'activités Chalet CAP33, Domaine du Pinsan (06 33 83 59 77)

du lundi au vendredi (sauf 15/08) de 17h à 20h et les mardis et mercredis de juillet de 10h à 12h

10 € la carte de 12 cases, ½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaire de la carte sport/culture ou sport sur ordonnance 2023/2024, adhérents du COS Eysines.

▶ **1 L.I.A (Low Impact Aérobie)** : cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité développe l'endurance et la coordination, sans impact

▶ **2 Strong HIIT** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée

▶ **3 Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie

▶ **4 Pound** : Discipline fitness mélange de danse et de mouvements de renforcement en utilisant 2 baguettes

Lieux de pratique :

Domaine du Pinsan : avenue René Antoune - Ligne de bus 72

COSEC : Rue Lucien Piet

Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections Country, Tennis de Table et Zumba ; Boxing Club Eysines ; Bulle de yoga ; Cercle d'Arts Martiaux de Migron section gym seniors ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Esprit Défense ; L'Entrain Pour Tous ; Majorettes Fleurs de Lys ; Energizen33 ; Eysines Handball Club ; Club Subaquatique municipal d'Eysines ; Tennis Club du Pinsan ; École de Judo d'Eysines ; Eysines Volley-Ball ; E.S.E Rugby Club

CET ÉTÉ, À EYSINES

Juillet

Hatha Yoga

Lundis 8 et 15 à 18h ▶ Salle festive du Pinsan

Soirée Baptêmes aquatiques

Vendredi 12 à 20h ▶ Baptêmes de plongée (à partir de 8 ans) et initiation à l'apnée (à partir de 16 ans) Piscine du Pinsan



Country Line Dance

Mercredis 17, 24 et 31 - 18h45-20h

▶ Salle festive du Pinsan

Soirée Intervilles

Vendredi 19 Rdv 19h ▶ Plaine des sports des bords de Jalle de Saint-Médard-en-Jalles

Représentez la ville d'Eysines et défiez les centres CAP33 de Bruges et St-Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, prévoyez serviettes et rechanges. *Buvette et restauration sur place*

Soirée rando et ciné

Vendredi 26

19h ▶ Randonnée à vélo à la découverte des maraîchers (inscriptions sur eyssines.fr)

22h ▶ Ciné de plein-air «Les Visiteurs» Théâtre de Verdure. *Buvette et restauration sur place*

Août

Tournoi de Padel Tennis double

Vendredi 2 à 20h ▶ Tennis du Pinsan (inscriptions 19h30)

Soirée course d'orientation en famille

Vendredi 9 à 19h ▶ Chalet CAP33

Hatha Yoga

Lundis 19 et 26 à 18h ▶ Salle festive du Pinsan

Soirée «Vous randonnez ou vous plongez ?»

Vendredi 23

▶ **19h** Randonnée à vélo à la découverte des maraîchers (inscriptions sur eyssines.fr)

▶ **20h** Baptêmes de plongée (à partir de 8 ans) et initiation à l'apnée (à partir de 16 ans) Piscine du Pinsan

Soirée de clôture

Vendredi 30

▶ **19h** Repas sur inscription assuré par «ESE Rugby Club»

Parking salle omnisports

▶ **21h** Concert «Roman et les Draxters»

Septembre

La course nature du Pinsan

Dimanche 1^{er} à 9h30 ▶ Rdv Chalet CAP33

▶ 5kms (11 €) ou 10 kms (16 €) pour les adultes (+ de 14 ans)
▶ 2 kms pour les enfants (- de 14 ans, gratuit)

Inscriptions sur eyssines.fr

Forum des assos

Samedi 7 14h-18h ▶ Théâtre de Verdure

(*Buvette et restauration sur place*)



Les arts mêlés

Samedi 28 ▶ Programme sur eyssines-culture.fr